

Департамент образования администрации Нижнеилимского района  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная средняя школа им. М. К. Янгеля п. Березняки»

Утверждена  
Директором МОУ  
«Общеобразовательная средняя  
школа им.М.К. Янгеля  
п.Березняки» Рогачёвой Е.В  
Приказ № 162  
от « 31 » августа2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
секция «Баскетбол»  
для 5-6 классов

2021- 2022 учебный год

## Содержания курса

### Теоретическая подготовка.

- 1.Здоровый образ жизни.
- 2.Основы самоконтроля занимающихся.
- 3.Профилактика простудных заболеваний.
- 4.Воспитание двигательных способностей.
- 5.Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
- 6.История развития баскетбола.
- 7.Воспитание навыков самостоятельных занятий.
- 8.Профилактика утомления. Средства восстановления.

### Практическая подготовка

Общая физическая подготовка - строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением; Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинной отрезках, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и сирийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры;

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра;

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

### Техническая подготовка

а) *Техника передвижения* - стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) *Техника владения мячом* - ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски - соревнования в точности; сочетание приемов - передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения - «финты»; финт на проход - проход, на бросок - передача, на рывок - рывок;

в) *Техника защиты* - стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча - вырывание, перехват мяча при передаче.

### Тактическая подготовка

а) *тактика нападения:*

\*действия без мяча - выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;

\*действия с мячом - применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;

\*командные действия - организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

*б) тактика защиты:*

\*индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;

\*групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

\*беседы, лекции по теоретической подготовке;

\*специальные знания в области психологии, техники и тактике баскетбола, методики тренировок;

\*побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа; обсуждение всех вопросов в команде;

\*проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;

\*участие в контрольных играх, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;

\*соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Инструкторская и судейская подготовка.

\*Составление комплексов упражнений по физической подготовке;

\*Выполнение заданий по построению и перестроению группы;

\*Судейство на учебных играх

Участие в соревнованиях

Занимающиеся должны принять участие в школьных, районных соревнованиях.

## **Планируемые результаты изучения курса**

Личностные результаты:

\*формирование чувства гордости за свою страну, формирование ценностей многонационального российского общества;

\*формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

\*формирование общих представлений об игре в баскетбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

\*совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в баскетбол;

\*развитие интереса к самостоятельным занятиям баскетболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

\*обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты:

\*овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

\*формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

\*формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

\*определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Предметные результаты:

\*формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

\*овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т.д.)

\*формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;

\*взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

\*выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Тематическое планирование

п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		всего	теория	практика
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни	1	1	
2.	Развитие баскетбола в России	1	1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	8		8
4.	Основы техники и тактики игры	19		19
5.	Контрольные игры, соревнования, эстафеты.	5		5
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>32</b>